

Pack Your Snacks & Go!



I spend lots of time on the go! I carry snacks for energy to keep me moving. Planning ahead makes eating healthy easy!

Snacking with Power Panther™

Fill in the missing letters. Use the clues below to find some of Power Panther's™ favorite travel snacks.

Down:

1. Fruit that grows on a vine and rhymes with "apes."
2. A long, green vegetable that begins with "c" and the end rhymes with "see."
3. Fruit that grows on a tree and is as juicy as can be.

Across:

4. Food made from milk and begins with "Yog."
5. A type of cookie whose name begins with "gra" and tastes great with milk.
6. These orange vegetables grow underground and when eaten make a crunchy sound.



Tip:
Pack carrots, nuts, or dried fruits for a snack at school or play.

Snack Mix



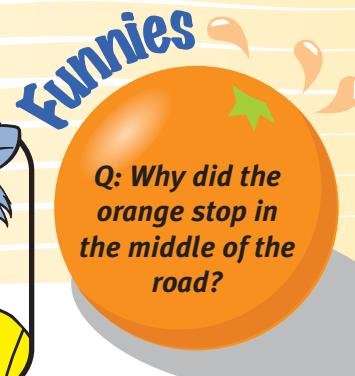
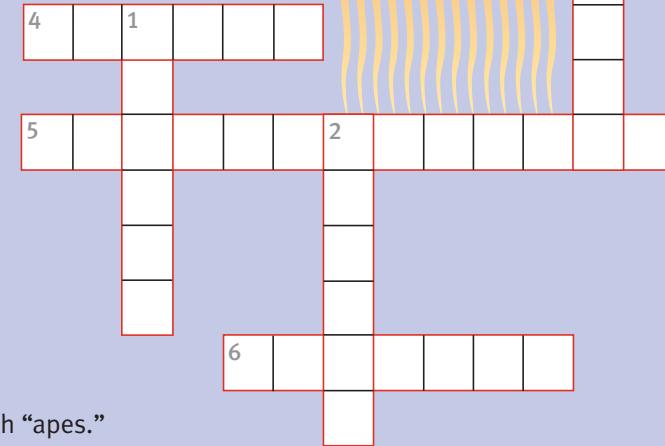
Food and Nutrition Service
 The USDA is an equal opportunity provider and employer.



July 2007

apple, yogurt, graham cracker, carrots.
Crossword Answers: Grapes, celery,

Funnies Answer: Because he ran out of juice!



¡Empaca tus bocadillos y vete!



iMe paso mucho tiempo viajando! Llevo bocadillos para que me den energía y pueda seguir andando. ¡Planear con anticipación facilita el comer saludablemente!

De Merienda con Power Panther™

Llena las letras que faltan. Usa las pistas a continuación para averiguar algunos de los bocadillos favoritos que Power Panther™ lleva cuando se va de viaje.

Verticales:

1. Una fruta que crece en una vid.
2. Un vegetal largo y verde que comienza con "a" y que es bien sabroso con mantequilla de maní.
3. Una fruta que crece en un árbol y que es sumamente jugosa.

Horizontales:

4. Comida que se hace de la leche y a la que se le puede poner sabor a fruta.
5. Unos bocadillos de cereal entero que crujen en la boca y que son cuadrados.
6. Este vegetal color naranja crece debajo de la tierra y cruce cuando se come.

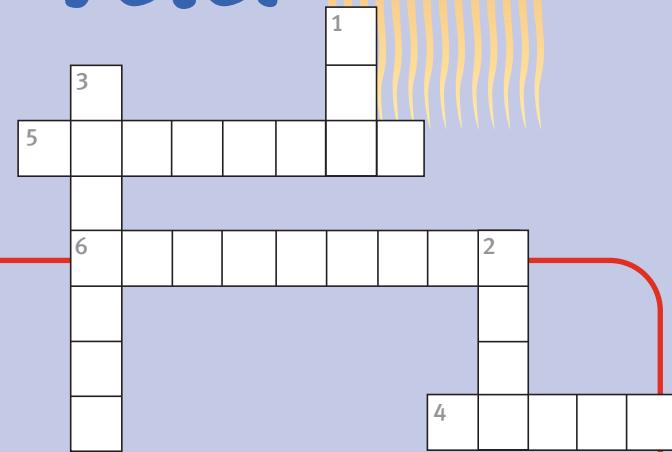
Mezcla de bocadillos



Sugerencia
Llévate zanahorias, nueces o frutas secas para bocado en la escuela o cuando juegas.

Chistes

P: ¿Qué cosa es peor que morder una manzana y encontrarse un gusano?



Respuesta al crucigrama: Uva, apio, manzana, yogur, galletas, zanahoria.
 Respuesta al Chiste: Encotrarse sólo la mitad del gusano.



Food and Nutrition Service
 USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.



July 2007